

6. LUOKKA Vaihtoehto A. (tämä tuntisuunnitelma edellyttää erityisiä ennakkovalmisteluja) Terveys ja hyvinvointi

Tehtävien tarkoituksena on harjoitella herkuttelun taitoa ja syömiseen keskittymistä.

Välineet: Kynä ja Mieliteon arviointilomake tulostettuna sivulta 3 jokaiselle oppilaalle, kolme suupalaa mieleistä herkkua/oppilas. Luokka voi etukäteen valita nämä kolme herkkua. Ne voivat olla esim. pala suklaata, irtokarkki ja sipsilastu.

Aloitutus: POHDINTAA

Virittäytymiseksi aiheeseen oppilaille luetaan seuraava teksti alta:

On harmillisen tavallista, että herkuttelussa tärkeimpään eli herkun makuun keskittymiseen käytetään usein vähiten aikaa, vaikka halutaan nimenomaan nautiskella. Miten asia on omalla kohdallasi? Jos sinusta tuntuu tutulta se, että pari ensimmäistä herkkusuupalaa maistuvat hyvälle, mutta sen jälkeen herkkua tulee syötyä suurikin määrä ilman erityistä muistikuvaa herkun mausta, on aika harjoitella herkuttelun taitoa ja syömiseen keskittymistä. Kun herkkujen syömiseen keskittyy, tyydyttyä makeannälkä jo pienellä määrällä. Näin herkkujen syöminen on kokonaisuudessaan vähäisempää ja herkusta myös nauttii enemmän!

Pohdi nyt hieman itseksesi sitä, kuinka suuri osa herkutteluajastasi yleensä menee...

- *sen huomioimiseen, mitä herkkua syöt?*
- *itse herkun makuun keskittymiseen?*
- *sellaiseen syömiseen, että et edes huomaa, miltä herkkua maistuu?*

Työskentely: TIETOINEN HERKUTTELU

Opettaja ohjeistaa Tietoinen herkuttelu -harjoitteen oppilaille ja ohjaa sen etenemistä. Harjoitteen vaiheet 1–5 luetaan oppilaille ääneen.

ALOITUSOHJE

Luokaa rauhallinen ympäristö harjoitteen tekemiseen. Sulkekaa älylaitteet ym. virikkeet. Oppilaat ohjataan istumaan siten, että jokaisella on edessään kolme herkkusuupalaa, esim. pöydällä käsipaperin päällä. Oppilaiden tehtävänä on kussakin harjoitteen vaiheessa arvioida sitä, kuinka paljon herkkusuupalaa tekisi mieli. Mieliteon aste kirjataan Mieliteon arviointilomakkeeseen.

Asteikko: 1= ei tee mieli ollenkaan, 10=vastustamaton mieliteko

HUOMIO Numeerisen arvioinnin lisäksi oppilaat voivat kirjata ylös myös kokemiaan aistihavaintoja ja muita huomioita. Tämä tehostaa harjoitetta.

Vaihe 1. Ota ensimmäinen suupala sormiesi väliin ja tutki rauhassa, miltä se näyttää ja tuntuu.

Vie suupala nenäsi alle ja etsi siitä erilaisia tuoksuja. Kosketa suupalalla huulten pintaa ja tunnustele, miltä se tuntuu. Kirjaa nyt asteikolla 1–10, kuinka paljon tekisi mieli syödä herkkusuupala. Voit kirjata myös aistihavaintoja ja muita huomioita.

Vaihe 2. Laita nyt silmäsi kiinni ja kuvittele, että laitat herkun suuhusi ja pureskelet sitä. Miltä herkkupala kuulostaisi pureskeltaessa ja miltä se maistuisi? Huomioi, mitä suussasi tapahtuu. Voimistuuko syljen erityys, huomaatko leukaperissä tuntemuksia? Kirjaa asteikolla 1–10, kuinka paljon sinun tekisi mieli syödä herkkusuupala.

Vaihe 3. Laita nyt herkkusuuhusi, mutta älä pureskele vielä. Tunnustele kielelläsi herkun muotoja ja ensimmäistä makua. Älä vielä puraise, vaikka mieli tekisi. Tunnustele vielä hetki. Puraise sitten herkkua rauhallisesti kerran. Kuulostele ja tunnustele hetki. Jatka sen jälkeen herkun pureskelua hitaasti, yksi puraisu kerrallaan. Jatka herkun syömistä hitaasti ja keskittyneesti siihen saakka, kunnes suu on aivan tyhjä. Odota niin kauan, että maku on hävinnyt suustasi kokonaan. Kirjaa nyt asteikolla 1–10, kuinka paljon sinun tekisi mieli lisätä herkkua.

Vaihe 4. Ota toinen herkkusuupala käteesi ja syö se aivan kuin söisit sen normaalisti. Kirjaa nielemisen jälkeen asteikolla 1–10, kuinka paljon mielesi tekee lisää herkkua.

Vaihe 5. Ota kolmas herkkusuupala ja toista sen kanssa harjoitteen ensimmäinen vaihe: Ota herkkusuupala sormiesi väliin ja tutki rauhassa, miltä se näyttää ja tuntuu. Vie suupala nenäsi alle ja etsi siitä erilaisia tuoksuja. Kosketa suupalalla huulten pintaa ja tunnustele, miltä se tuntuu. Kirjaa lopuksi asteikolla 1–10, kuinka paljon mielesi tekisi lisää herkkua.

Vai voisiko tämä olla jo riittävä määrä?

Lopetus: Keskustelkaa lopuksi yhdessä harjoitteesta ja sen herättämistä ajatuksista.

Nautitteko näistä kolmesta suupalasta kenties enemmän kuin yleensä? Voisiko herkun määrä olla jatkossa aiempaa pienempi, kun siitä nauttimiseen keskittyy enemmän?

Lähteet [Terve koululainen.fi](https://terve.koululainen.fi) ja [Neuvokas perhe](https://neuvokas.perhe.fi).

MIELITEON ARVIOINTILOMAKE

MIELITEON ARVIOINTI		
Vaihe/Mieliteko	Mieliteko asteikolla 1–10	Mahdolliset aistihavainnot ja muut huomiot
Vaihe 1 Kuinka paljon sinun tekisi mieli syödä herkku?		
Vaihe 2 Kuinka paljon sinun tekisi mieli syödä herkku?		
Vaihe 3 Kuinka paljon sinun tekisi mieli lisätä herkkua?		
Vaihe 4 Kuinka paljon sinun tekisi mieli lisätä herkkua?		
Vaihe 5 Kuinka paljon sinun tekisi mieli lisätä herkkua?		